DZIENNIK SPORTOWY

Rok III | Czwartek 1 kwietnia 1948 | Nr 27 (97)

10–15 minut wystarczy

Wartość gimnastyki codziennej

Większość ludzi nie uprawiających czynnie sportu, na zapytania czemu tak postępują, odpowiada, że zajęcia codzienne nie pozwalają na to, a przy tym sporty są kosztowne. A przecież należy pamiętać, że celem sportu dla człowieka przeciętnego nie dążącego do osiągnięcia rekordu jest przede wszystkim utrzymanie sprawności fizycznej, którą można posiadać nawet w późniejszym wieku, przy czym z tą sprawnością wiąże się opóźnienie procesów starzenia się. Między rokiem 40 a 50. wiele ludzi nie jest w stanie przebiec kilkudziesięciu metrów bez „zadyszki". U osobników takich np. na plaży widać zanikłe mieśnie, natomast olbrzymie masy tłuszczu.

A przecież tak być nie musi. Zapobiec temu możemy łatwo przy dobrej woli i systematycznemu ćwiczeniu bez straty czasu i wkładu pieniężnego. Istnieje taki tani sport, zabierający dziennie 10 do 15 minut: gimnastyka. Nie potrzeba do niej ani sprzętu, ani ubioru specjalnego i jest dostępna dla każdego. Istotnym warunkiem powodzenia jest jej ciągłość i systematyczność w uprawianiu. Początkowo jest ona czymś nowym, lecz z biegiem czasu staje się przyzwyczajeniem, potrzebą wegetatywną, taką jak jedzenie czy spanie.

A wyniki?

Wiotkie, słabe i w tłuszczu schowane mięśnie po kilku tygodniach nabierają jedrności, twardości i elastyczności, zwały tłuszczu zanikają, pojemność wdechowa klatki piersiowej wzrasta, a narząd krążenia, wzmagając swoją czynność, powoduje lepsze ukrwienie tkanek ustroju ludzkiego. Znika częste uczucie zmęczenia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Bardzo często pod wpływem gimnastyki codziennej, zniedołężniały, a jeszcze młody wiekiem osobnik nabiera ochoty do sportu, zaczyna uprawiać gry sportowe, względnie nawet staje się aktywnym sportowcem, w miarę swych sił i możliwości. Wzmacniając system mięśniowy i naczyniowy, unikamy całego szeregu schorzeń, które początkowo w młodym wieku są skompensowane przez siły wyrównawcze ustroju ludzkiego, jednak z biegiem lat doprowadzają do przedwczesnego starzenia się i zniedołężnienia.

Ludziom nie uprawiającym gimnastyki czy innego sportu grozi skleroza i związane z nią nadciśnienie. Narząd krążenia u ludzi zajmujących się sportem w sposób racjonalny, o wiele dłużej funkcjonuje sprawnie. Obfite ilości tkanki tłuszczowej obciążają znacznie układ krążenia, zmuszając go do nadmiernej pracy i stałego wysiłku.

Dla przykładu podam, że u człowieka mającego 30 kg. nadwagi, serce wykonuje prace taką samą, jak u człowieka posiadającego wagę normalną, a noszącego stale ciężar 30 kilogramowy, co w rezultacie musi przynieść nadwerężenie tej maszyny sercowej. Zwiotczenie mięśni brzusznych powoduje obsunięcie się i opadanie żołądka i jelit i w związku z tym szereg zaburzeń trawienia oraz przepuklinę. Osłabienie mięśni grzbietu, powoduje pałąkowate zgięcie grzbietu (pseudogarb), zmniejszające wybitnie pojemność oddechową płuc i prowadzące do niedodmy płuc.

Nie oszczędzajmy na najistotniejszej wartości, jaką posiadamy w swych rękach, to jest zdrowiu. Poświęćmy 10 do 15 minut dziennie na gimnastykę, a oprocentuje się ona w postaci trwałej sprawności fizycznej, niejednokrotnie przedłużając nam życie.

ADAM BOCHENEK
lekarz

Jubileusz Gracza



Obchodzony przed meczem z Žiliną jubileusz czterechsetnego meczu piłkarza Wisły Gracza znalazł u kolegów najwymowniejszy wyraz w wyrzuceniu „Messa" kilkakrotnie w górę jak piłkę.

Fraszki

Też brał udział...

— W meczu Warta—Wisła
Ja też udział brałem —
Mówił mały Jasiu
— Wszystko z siebie dałem!

Nie mogąc uwierzyć
Zdumiony spytałem:
— Cóżeś malcze robił?
— Piłkę pompowałem!!

Spadek

— Dziwny ludek, ci piłkarze —
Zwolennicy nucą —
— Wszyscy cieszą się ze spadku,
Oni zaś się smucą!!

H. STOCZKIEWICZ

WISŁA i CRACOVIA
opierają się o związki zawodowe

W związku z reorganizacją sportu polskiego zapanowała prawdziwa epidemia zmian nazw klubów. Najczęściej objawia się ona dodaniem odpowiedniej „przystawki" do starej firmy. Im przystawka dłuższa, tym lepiej powinna się zapowiadać przyszłość klubu. Toteż moda na „RKS"-y już minęła, a obecnie bardzo popularne są wszelkiego rodzaju „ZZ"-y. A więc ostatnio AKS urósł na ZZBAKS, Ruch na KSZZCH Ruch.



Jak się dowiadujemy, w ślady ligowców śląskich wstępują obecnie 2 najstarsze kluby polskie: Cracovia i Wisła. Pełna nazwa biało-czerwonych będzie zatem brzmiała: KSKKKSP Cracovia (Klub Sportowy Krakowskiej Kongregacji Kupieckiej Sekcja Papiernicza). Czerwoni zaś, bardziej radykalni (sądząc po barwach) nie chcą wiązać się z inicjatywą prywatną i ukształtowali swoją „przystawkę" następująco: TSZZPWMK Wisła (Towarzystwo Sportowe Związku Zawodowego Pracowników Wodociągów Miejskich i Kanalizacji). Podobno na taki, a nie inny wybór instytucji decydujący wpływ także miały zawodowe zainteresowania prezesów obu klubów: dyr. Żura i dyr. Orzelskiego.

Na skutek zmiany w nazwie przewidzianej już na dzień 1 kwietnia zawodnicy obu klubów otrzymają automatycznie zwolnienie i będą podpisywać nowe deklaracje. Albo i nie będą. W związku z tym w sferach tzw. „poławiaczy pereł" dało się zauważyć niezwykłe ożywienie. Mówi się także, że nowy „pobór rekruta" à la Skromny — Milczanowski, Serafin — Waśko, Szczurek Drabiński — Mordarski, Szymański, Oprych, Górski, Cyganik ma rozpocząć się tego roku już w dniu 1 kwietnia.

Sukces Tłoczyńskiego

Londyn (PAP). Ignacy Tłoczyński wygrał w Seaborongh finał turnieju tenisowego o mistrzostwo Anglii północnej na kortach krytych, zachowując tym samym zdobyty w r. ub. tytuł mistrzowski. W finale gry pojedynczej Tłoczyński pokonał Anglika Godsella 7:5, 6:0.

Spychała zakwalifikował się do finału turnieju tenisowego w Birmingham, bijąc w półfinale Anglika Billingtona 6:4, 6:3. Zwycięzcą drugiego spotkania półfinałowego jest Anglik Haare, który wyeliminował reprezentanta Anglii Butlera, bijąc go 8:6, 3:6, 7:5. W finale Haare spotka się ze Spychałą.

Poświąteczne wrażenia p. Alojzego Kądziołki

— No jakże tam święta panie prezesie — zagaduje redaktor „Coś dla kibica" Bujdacki.

— W porządku. Jadło się po dziurki w nosie i coś niecoś się wypiło, by lepiej trawić i żeby słona szynka nie osiadła na żołądku.



— Ale ja pytam o mecze w Krakowie.

— Mecze, mecze, panu tylko mecze w głowie.

— Trudno, piłkarze mają mecze w nogach, a ja w głowie, bo... piszę.

— Wie pan półtory świąt to miałem piękne i smakowałem z przyjemnością piłkę — tfy — grę — ale w poniedziałek po południu małom co nie dostał niestrawności.

— Dlaczegóż to?

— Mój dobry panie redaktorze Bujdacki, mnie niech pan nie buja, pan wie dobrze o czym mówię.

— Może. Ale chciałbym słyszeć pańskie zdanie.

— Dobrze. Więc panu powiem. Oba mecze Cracovii ze Slezską Ostravą to było dla krakowskich smakoszów, kolegów-kibiców, miłe widowisko. Piękna gra, wysoka technika, „mordercze" tempo, emocja, interesujące kombinacje...

— Dość, dość tych pochwał, bo pomyślę...

— Niech pan myśli, co pan chce, ale przyznać się musi, że umiejętności Cracovii i ambicja jej zawodników zdobyły nasz poklask i serce.

— Ale bramek mało. Jednak przyznaję, że Slezska Ostrava to drużyna wysokiej klasy i remisy Cracovii w obu dniach mają przyjemną wymowę.

— A widzi pan. Więcej mnie cieszy gra Cracovii, jak wynik Wisły.

— Jak pan ocenia przeciwnika Wisły — KS Žilina?

— Zielona drużyna.

— Rozumiem, zielone koszulki...

— Nie, zielono grają. Nie mogę pojąć jak Wisła z tą drużyną mogła zeszłego roku przegrać 2:10.

— Wynikało by z tego, że Wisła gra obecnie lepiej.

— Tylko bez przesady redaktorze.

— Przecież Wisła strzeliła 4 gole. Więc musiała grać dobrze...

— Nie, dobry panie redaktorze. Powiedzą panu wszyscy moi koledzy-kibice, że mecz był na poziomie żałosnym. To nie była dobra gra, ani gra, tylko bieganina i kopanina. Nie Wisła zdobyła 4 bramki, tylko dziecięcy bramkarz Žiliny puścił 4 bramki.

— Czy to nie wszystko jedno?

— Nie, bo wszystkie bramki były łatwe do obrony. Na „frajer" to mnie nikt nie weźmie, bo co innego jest gola strzelić, a co innego zdobyć.

— Niech i tak będzie. A co panu, panie prezesie, najwięcej utkwiło z niedzielnych meczów?

— Gwizdek sędziego Szneidra. Jeszcze dziś wierci mi w uszach od tego gwizdania. Ten dopiero ma formę i kondycję.

— Kto? Gwizdek?

— Nie, sędzia Szneider.

— W przyszłą niedzielę mamy międzypaństwowy mecz z Bułgarią. Co pan sądzi o naszych szansach?

— Niech pan o to zapyta kapitana związkowego Alfusa, bo on zestawił skład.

— Ale mimo wszystko...

— Powiem panu tylko tyle, że skład jest inny niż był dotąd. Być może, że i wynik będzie inny i to ...lepszy. A na to już blisko trzy lata czekamy...

KOSTAN.

40 lat TTN

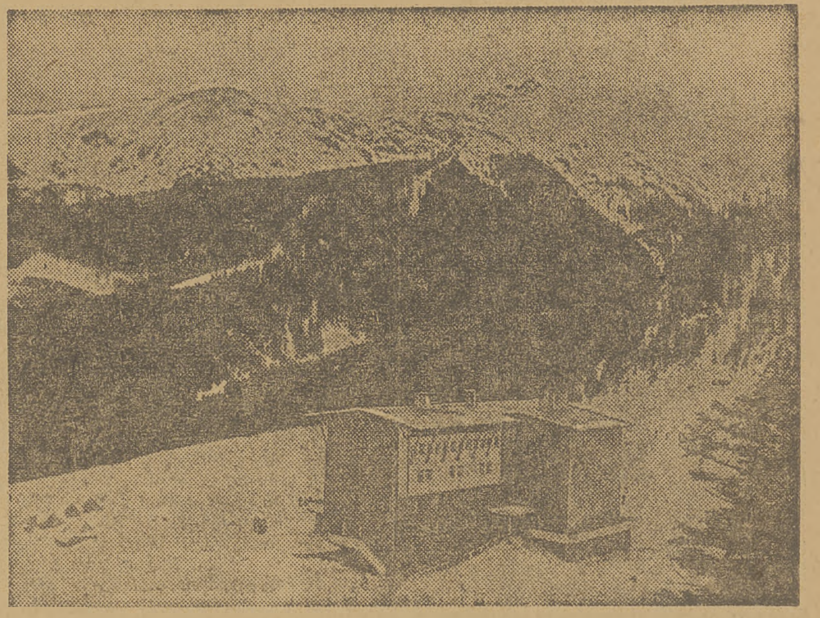
Jubileusz 40-lecia istnienia klubu sportowego w Polsce jest rzadkością. Dotychczas zaledwie dwa kluby, Cracovia i Wisła przekroczyły tę granicę „wieku" dziś dochodzi do nich trzecie krakowskie zrzeszenie sportowe TTN.

Tatrzańskie Towarzystwo Narciarzy jeden z najstarszych polskich klubów narciarskich, powstało w roku 1908 głównie z inicjatywy Jana Fischera, znanego w Krakowie narciarza, wioślarza i automobilisty, który też objął prezesurę Towarzystwa.

Walory narciarstwa są dzisiaj powszechnie znane i uznane, ale lat temu 40 w czasach naszego sportowego „średniowiecza" niełatwa była praca pionierów. Cóż jednak może się ostać przed ludźmi, których ogarnęło białe szaleństwo? Toteż wkrótce TTN uzyskuje swe pierwsze, drewniane jeszcze schronisko górskie w Zakopanem na Kalatówkach. Dalsze etapy, to uruchomienie schronisk na Lipowskiej, na Lubaniu, a wreszcie budowa znanego w całej Polsce „Hotelu na Kalatówkach" — schroniska postawionego na europejskim już poziomie.

Obok działalności turystyczno-wczasowej organizuje TTN liczne kursy i zawody sportowe, nastawione na propagandę narciarstwa, specjalnie wśród krakowian. Poprzedniej np. niedzieli urządzono bieg zjazdowy 7 krakowskich klubów narciarskich przy udziale 80 zawodników. Pierwsze miejsce i puchar TTN zdobył HKN przed Wisłą, Garbarnią i TTN. Zawody te połączone były z biegiem o odznakę zjazdową PZN, biegiem, którego po wojnie jeszcze nikt nie organizował. Mimo trudnej trasy (FIS 2) z Kasprowego wszyscy zawodnicy oraz 2 zawodniczki (Grocholska SNPTT jako 4 (!) w kolejności czasów i Czajówna TTN) zdobyli odznakę bronzową. Następne zawody odbędą się w ramach uroczystości jubileuszowych TTN 4 bm. w Zakopanem. Tym razem będą to zawody wewnętrzno-klubowe dla narciarzy i narciarek wprawnych (slalom gigant z Łopaty k. Kopy Kondrackiej) oraz bieg zjazdowy w Suchym Żlebie k. schroniska dla zawodników powyżej 45 lat oraz pań niezawodniczek.

Garść rzuconych tutaj szczegółów charakteryzuje najlepiej rodzaj pracy i osiągnięcia TTN. Praca to szara, nie oklaskiwana przez tłumy widzów, nie stanowiąca materiału dla chciwych sensacji sprawozdawców, ale tym niemniej wartościowa dla państwa i społeczeństwa.



Schronisko TTN na Kalatówkach

Bogaty program wycieczkowy
sekcji turystycznej TS „Wisła"

Sekcja Turystyczna TS Wisła w Krakowie rozpoczyna tegoroczny sezon letni w niedzielę 4 kwietnia wycieczką pieszą do Skały Kmity, połączoną z wprowadzeniem tych uczestników, którzy interesują się taternictwem, w technikę wspinaczki skalnej (również z użyciem liny). Zbiórka o godz. 8,45 rano na końcowej stacji tramw. w Bronowicach.

Wycieczka ta będzie pierwszą z cyklu o specjalną odznakę turystyczną, którą sekcja zaprowadza w tym sezonie dla swoich członków. Warunkiem uzyskania tej odznaki jest zwiedzenie w ciągu sezonu wszystkich krasowych dolin podkrakowskich (Kluczwoda, Bolechowice, Kobylany, Dol. Będkowska, Dol. Czernej, Dubie, Szklary, Ojców Popówka, Mników) oraz — na stopniu wyższym — odbycie pewnej ilości wycieczek w Beskidy, Gorce i Tatry.

Pierwszą dalszą wycieczką, którą sekcja przygotowuje w ramach swego bogatego programu na tegoroczny sezon letni, będzie wycieczka w Pieniny w okresie Zielonych Świąt. Zgłoszenia na tę wycieczkę jak również na letnie obozy turystyczne (stałe i wędrowne) przyjmuje kierownictwo sekcji już od chwili obecnej: wtorki i piątki w godz. 19—20 w lokalu klubu przy ul. Retoryka 1.

Niezależnie od tych wycieczek i obozów sek. tur. TS Wisła organizować będzie w ciągu całego sezonu wycieczki samochodowe na spotkania „Wisły" w ramach rozgrywek klasy państwowej w piłce nożnej. Informacji w tej sprawie udziela firma T. Krzyżański, ul. Szpitalna 26. Pierwsza wycieczka nastąpi już w niedzielę 11 kwietnia do Chorzowa na mecz AKS—Wisła.

Drobiazgi krakowskie

W dniu 1 kwietnia o godz. 11 odbędzie się w lokalu Zw. Zaw. Prac. Umysłowych konferencja porozumiewawcza trzech najsilniejszych klubów w Krakowie Cracovii, Garbarni i Wisły, na której po raz ostatni delegaci klubów wobec przedstawicieli prasy zadeklarują bezwzględną współpracę. Nieporozumienia między ostatnią konferencją a tą 1 kwietnia uważa się za nieważne.

*

Park dr Jordana ma zostać przemianowany na wniosek dzieci, które nie mogą się w nim bawić, na park im. dr Imprez Kawiarniano-Tańcówkowych.

Powstał ZZŻZ

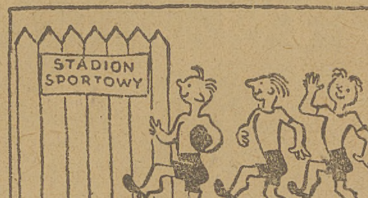
W obliczu bogato zapowiadającego się tegorocznego sezonu piłkarskiego (mecze ligowe, towarzyskie, sparringowe, Balkaniada, Olimpiada), żony czołowych naszych piłkarzy zamierzają walczyć o swoje prawa przy pomocy związków zawodowych. W związku z tym wpłynęła ostatnio do krakowskiej OKZZ prośba o zarejestrowanie ZZŻZ czyli Związku Zawodowego Żon Zaniedbanych. Nowopowstały związek domagać się będzie realizacji swych praw i potrzeb poprzez organizację Służba Polsce.

Dr Jarosz o Alasce

Znany podróżnik dr St. Jarosz wygłosił w Zakopanem bardzo ciekawy reportaż o wyprawie na Alaskę oraz na Wyspy Kościuszki. Referat wygłoszony z wielką swadą w sali „Morskiego Oka" wywołał zrozumiałe zainteresowanie wśród licznych słuchaczy.

JANÓW (ŚLĄSK) — KORONA. Drużynowe zawody gimnastyczne na hali (kobiet i mężczyzn) odbędą się w sobotę 3 kwietnia o godz. 18 w Podgórzu przy ul. Sokolskiej 17. Zawody te niewątpliwie ściągną wielu sympatyków tego pięknego sportu.

Humor sportowy



Sportowcy polscy idą kopac...

...w „Służbie Polsce"



Prenumerata miesięczna bez odnoszenia zł 75.— z odnoszeniem zł 100.—, przez pocztę zł 85.—. Konto Spółdz. Wyd. „Czytelnik" Dział prenumeraty PKO IV 1632 Dział ogłoszeń PKO IV-111

Redaktor Naczelny STANISŁAW WITOLD BALICKI — Wydawca: Spółdzielnia Wydawnicza „CZYTELNIK"

Adres Wydawnictwa i Redakcji: Kraków Wielopole 1, Centrala tel. 545-60, 61-62 Adres oddziału Redakcji w Warszawie: Daszyńskiego 14 I p Telefon 879-37, 651 48 — Redaktor Naczelny przyjmuje w poniedziałki, środy i piątki od 14—15 Sekretarz Redakcji codz. od 10—12. — Redakcja rękopisów nie zwraca. Za dział ogłoszeń Redakcja nie bierze odpowiedz.

Państwowe Krakowskie Zakłady Graficzne. Kraków Wielopole 1. Tel. 55-306. M—40490